

Startersdocument Valpreventieve beweeginterventie Otago (groep) 2 groepstrainingen per week

Organisatie, inhoud en onderbouwing bekostiging voor de uitvoerders van de valpreventieve beweeginterventie 'Otago (groep) 2 groepstrainingen per week' voor inwoners van de G7* met een vastgesteld matig valrisico.

** Met de 'G7' wordt bedoeld de 7 samenwerkende gemeenten in Zuid-Kennemerland & IJmond, Haarlem, Heemstede, Zandvoort, Velsen, Beverwijk, Heemskerk en Bloemendaal.*

Neem minimaal één maand voor aanvang van de groep contact op met een van de Sport3-bedrijven om af te stemmen wanneer en hoe je wil starten!

- Sportservice Heemskerk, Heemstede en Zandvoort, wassendelft@teamsportservice.nl
- SportSupport Haarlem, Velsen en Bloemendaal, valpreventie@sportsupport.nl
- Beverwijk Fit & Actief Beverwijk, klous@welzijnbeverwijk.nl

Daarna ontvangen wij per mail graag de volgende informatie:

- Naam, adres en telefoonnummer van de organisatie die de interventie aanbiedt
- Adres + telefoonnummer locatie
- Naam van de professional die de interventie gaat geven
- Welke interventie ga je organiseren (Otago (groep) 2 x per week)
- Startdatum interventie
- Verwachte einddatum interventie (laatste trainingsbijeenkomst)
- Trainingsdag(en) en tijdstip(pen) per groep
- Aantal deelnemers per interventie (minimaal 5, maximaal 8)
- URL website van organisatie die de interventie aanbiedt

Algemeen

De totale opzet van de interventie ziet er voor de aanbieder in het kort als volgt uit:

- 1x informatie-/wervingsbijeenkomst
- 3x cursus bijeenkomsten i.s.m. verschillende professionals
- 12 weken lang 1 keer per week 1 uur groepstraining
- 12 weken lang 1 keer per week 1 uur extra groepstraining of wandeling.
- 4 verschillende testmomenten voor de deelnemers (Klinimetrie)
- 2 intervisiebijeenkomsten
- 1 rapportage

Per onderdeel vind je hieronder een uitgebreidere beschrijving.

Informatie-/wervingsbijeenkomst

Er wordt gestart met een informatieve bijeenkomst waarin uitleg wordt gegeven over het belang van valpreventie en de valrisicotest wordt afgenomen. Hiervoor worden de potentiële deelnemers voor de cursusgroep uitgenodigd. Tijdens deze bijeenkomst kan de uitvoerend professional van het Sport3-bedrijf ondersteunen en het belang van blijven bewegen (ook na de interventie) benadrukken en daarbij tevens het sport- en welzijnsaanbod kenbaar maken.

Tijdens de informatie-/wervingsbijeenkomst wordt de valrisicotest afgenomen, inventariseer je de behoefte m.b.t. de invulling van de drie cursusbijeenkomsten en wordt de groep gevormd. De cursusbijeenkomsten hoeven niet opeenvolgend of voor de trainingsbijeenkomsten te geschieden. De praktijk wijst uit dat de groep hier ook beter invulling aan kan geven als deze al even gestart is. Dit kan ook voorafgaand of na afloop van een trainingsbijeenkomst. Er wordt eventueel doorverwezen naar sport- en welzijnsaanbod (laag valrisico) of een zorgprofessional (hoog valrisico).

Cursusbijeenkomsten

Bij een deelnemersaantal van minimaal 5 en maximaal 8 deelnemers kan de interventie van start gaan.

Vereisten drie cursusbijeenkomsten;

- Duur per cursusbijeenkomst: 1 uur
- Periode: 1 x per week (3 weken)
- De bijeenkomsten kunnen worden gegeven aansluitend aan een trainingsmoment.
- Uitnodigen 3 professionals zoals beschreven
- Het uurtarief van de professional is €85,-
- Aanbieder betaalt de professional zelf (3 x 1,5 uur*); 1,5 uur professional komt voort uit 1 uur voorlichting en 0,5 uur reistijd.

Bij iedere cursusbijeenkomst dient een andere professional ingeschakeld te worden. Hieronder verschillende professionals waaraan gedacht kan worden:

- Ergotherapeut; Het in kaart brengen van de thuissituatie
- Apotheker; Bespreken van (verschillende soorten) medicatie
- Diëtiste; Inzicht verschaffen m.b.t. het belang van voeding
- Fysiotherapeut; Voorlichting rondom het belang van training, spieren en gezond omgaan met pijn/blessures
- Sport3 (buurtsportcoach); Uitleg over mogelijkheden rondom sport en bewegen in de wijk
- Sociaal wijkteam/Welzijn op recept coach; Mogelijkheden rondom participatie, denk aan eenzaamheid, zingeving, meedoen, bestaanszekerheid etc.

De uitvoerder van de interventie is uiteraard ook aanwezig bij deze cursusbijeenkomsten.

Trainingsbijeenkomsten

Er vinden 2 gezamenlijke trainingsmomenten per week plaats. 1 van deze momenten is de reguliere training. Het andere moment is óf een reguliere training, óf een wandel moment van een uur. Dit extra moment hoeven de deelnemers dan thuis niet meer te doen. Per moment wordt er 1 uur gerekend. Deelnemers worden gestimuleerd om, afhankelijk van het 2^e trainingsmoment, twee keer per week thuis te oefenen en/of twee keer per week (opbouwen naar) 30 minuten te wandelen.

Klinimetrie

- Bij aanvang van de interventie wordt bij iedere deelnemer de T0 vragenlijst afgenomen
- Na afloop van de interventie wordt bij iedere deelnemer de T1 vragenlijst afgenomen

De uitvoerder heeft de keuze om in overleg met de buurtsportcoach de terugkommomenten, waarbij de T2 en T3 worden afgenomen, uit te besteden aan een buurtsportcoach van het Sport3-bedrijf. Hiermee doet de uitvoerder wel afstand van de vergoeding die hier tegenover staat. De buurtsportcoach kan hierbij een factuur van €170,- (€85,- x 2 uur) per terugkommoment sturen aan de uitvoerder voor het afnemen van deze lijsten. Besteed je zowel T2 als T3 uit aan de buurtsportcoach dan factureert de buurtsportcoach 2 x 170 euro = 340 euro ex. btw. Het online invoeren van deze gegevens ten behoeve van de monitoring blijft wel de verantwoordelijkheid van de uitvoerder van de interventie.

Let op: Het uitbesteden gaat altijd in overleg met de buurtsportcoach die jouw coördinator is voor valpreventie.

- 3 maanden na afloop van de interventie wordt bij iedere deelnemer de T2 vragenlijst afgenomen
- 9 maanden na afloop van de interventie wordt bij iedere deelnemer de T3 vragenlijst afgenomen.

Zie het [toelichtingsdocument](#) voor de uitgebreide beschrijving van de klinimetrie.

Intervisie

Twee keer een intervisiemoment, waarvan een keer met de betrokken partners rondom het uitgevoerde programma in de wijk en de andere bijeenkomst met de uitvoerders van de interventies in de regio. Binnen 3 maanden na afronden van de groep worden deze bijeenkomsten gepland en gehouden.

Rapportage

Een schriftelijke terugkoppeling met data (anoniem, dus alleen aantallen en geen namen van deelnemers) naar het Paramedisch Platform Zuid Kennemerland (PP-ZK). De [Rapportage Valpreventie interventie Regio Zuid Kennemerland & IJmond](#) dient gemaild te worden naar info@pp-zk.nl. Voor de start van de interventie wordt van de uitvoerder gevraagd een Google Formulier in te vullen. Voorafgaand aan de interventie betreft dit het formulier '[Resultaten valrisicotest](#).'

Zie het [toelichtingsdocument](#) voor de uitgebreide beschrijving van de rapportage.

Uren investering opzet interventie en ketenaanpak

12 weken 2x per week groepstraining	24 uur
Vorbereiding	1 uur
Informatie-/Wervingsbijeenkomst	2 uur
Cursusbijeenkomst 1	2 uur
Cursusbijeenkomst 2	2 uur
Cursusbijeenkomst 3	2 uur
Afname T0	1 uur
Afname T1	1 uur
Evaluatie na 3 mnd + afname T2	2 uur
Evaluatie na 9 mnd + afname T3	2 uur
Intervisie	4 uur
Rapportages	1 uur

Totale tijdsinvestering	44 uur.
--------------------------------	----------------

Totale vergoeding Otago (groep)	€4.000,- per groep
--	---------------------------

Het is de uitvoerder van de interventie niet toegestaan een eigen bijdrage te vragen aan de deelnemers. Mocht een uitvoerder dit toch doen, dan heeft de uitvoerder geen recht meer op de groepsvergoeding.

De kosten van een eventueel te huren locatie om de interventies uit te voeren is inbegrepen in de totaalprijs van de interventie. De kosten van locatiehuur kunnen dus niet apart ingediend worden bij de betreffende gemeente.

Meedenken over een 'betaalbare' locatie kan in samenspraak met de verschillende Sport3-bedrijven:

- Sportservice Heemskerk, Heemstede en Zandvoort
www.jouw.teamsportservice.nl/Kennemerland

Route Gezond

- SportSupport Haarlem, Velsen en Bloemendaal
www.sportsupport.nl
- Beverwijk Fit & Actief Beverwijk
www.beverwijkfitenactief.nl

Let op:

Om als paramedicus uitbetaald te worden is een lidmaatschap van de Paramedisch Platform Zuid-Kennemerland (PP-ZK) en/of Paramedische Coöperatie Midden-Kennemerland (PCMK) een vereiste. Er is door de gezamenlijke gemeenten gekozen om deze partijen te contracteren om zo de kwaliteit en geldstromen vanuit de verschillende gemeenten te kunnen coördineren en borgen.

Ben je geen paramedicus en wil je toch een valpreventieve beweeginterventie gaan aanbieden, neem dan voordat je gaat starten contact op met een van de bovengenoemde Sport3-bedrijven om jouw mogelijkheden te bespreken.